

ชื่ออาหาร ผัดกะหล่ำปลีน้ำปลาใส่หมู

ส่วนผสม

กระเทียม 4 กลีบ

กะหล่ำปลี 1 หัว

เนื้อหมูหั่นชิ้น 200 กรัม

น้ำปลา 30 กรัม

น้ำตาลทราย 8 กรัม

น้ำมันสำหรับผัด 15 กรัม



วิธีการปรุง

-ล้างกะหล่ำปลีให้สะอาด หั่นเป็นชิ้น และหั่นเนื้อหมูชิ้นขนาดพอดีคำ

-ทุบกระเทียม ตั้งกระทะใส่น้ำมัน ใส่กระเทียมลงไปเจียวให้หอมและมีสีเหลือง

-ใส่หมูที่เตรียมไว้ลงไปผัดจนสุก ใส่กะหล่ำปลี

-เติมน้ำปลารอบๆขอบกระทะ เติมน้ำตาล คลุกเคล้าส่วนผสมให้เข้ากัน ผัดจนกะหล่ำปลีสุก ปิด

ไฟพร้อมเสิร์ฟ

เคล็ดลับ

การเหยาะน้ำปลาไปรอบๆขอบกระทะ เป็นการเพิ่มกลิ่นหอมของน้ำปลา

สรรพคุณทางยาจากสมุนไพรในส่วนผสม

กระเทียม ใช้บำบัดอาการไอ หัวใจ ปวดท้อง อาหารไม่ย่อย โรคความดันโลหิตสูง เส้นเลือดเปราะ ขี้ลม
ขี้เสมหะ ขี้ปัสสาวะ ขี้ประจำเดือน ขี้พยาธิไส้เดือน

เอกสารอ้างอิง

สุขศรี ปลั่งเนียม. (ผัดกะหล่ำปลีน้ำปลาใส่หมู, 16 เมษายน 2565)